

A stylized illustration of a mountain landscape. In the foreground, a person with a backpack and ski poles is walking on a light-colored slope. To the right, there is a dark brown cabin with a white roof and a small window. In the background, several dark, jagged mountain peaks rise against a teal, textured sky. The overall style is flat and graphic.

sexten

BERGWINTER KNIGGE

Il galateo dell'inverno in montagna
Winter in the mountains - a code of conduct



Bergwinter genießen, gewusst wie.

Winter in Sexten: weiß, weiß, weiß und blitzblau. So könnte man die schöne, kalte Jahreszeit in wenigen Worten beschreiben. Aber natürlich hat so ein Bergwinter in den Sextner Dolomiten weit mehr zu bieten, als seine funkelnde Schneedecke und einen tiefblauen Winterhimmel. Winterzeit in Sexten ist Aktivzeit, Draußen-Zeit. Ganz egal, ob auf der Jagd nach dem perfekten Pistentag im Skigebiet 3 Zinnen Dolomites, beim Rodelausflug mit der Familie, bei einer Skitour oder entspannten Winterwanderung durch verschneite Wälder. Ja, der Bergwinter kann glücklich machen! Es ist die Jahreszeit, in der das Naturerlebnis noch intensiver und die Bergwelt noch imposanter scheint – in der aber auch das kleinste Hoppala mitunter wenig idyllisch enden kann. Keine Panik, in der warmen Stube müssen Sie sich deshalb dennoch nicht verschanzen. Wir haben uns für Sie unter

den heimischen Winterprofis umgehört und einige nützliche Tipps für sicheren Berggenuss zusammengetragen.

Come godersi al meglio l'inverno in montagna.

L'inverno a Sesto: bianco, bianco, bianco e blu. Ecco come si potrebbe riassumere in poche parole la meravigliosa stagione fredda. Ma candido manto di neve e cielo dipinto di blu a parte, l'inverno tra le Dolomiti di Sesto ha ancora tanto altro da offrire. L'inverno a Sesto è attività, è movimento, è un'immersione totale nella natura. Poco importa il dove e il come: discesa mozzafiato sulle piste del comprensorio 3 Zinnen Dolomites, allegra slittata con tutta la famiglia, tour di scialpinismo o passeggiata relax attraverso boschi sommersi dalla neve. Eh già, l'inverno in montagna è sinonimo di pura

felicità. È la stagione in cui il contatto con la natura si fa più intenso e le montagne ci appaiono più maestose e imponenti che mai. Ma è anche la stagione in cui occorre agire con prudenza e buonsenso. Ma niente panico, non dovete certo rinchiudervi nel calduccio della casa o dell'albergo – si tratta semplicemente di seguire alcune importanti regole di comportamento e i consigli dei nostri esperti del posto che abbiamo riunito qui per voi.

Enjoying winter in the mountains - the inside track.

Winter in Sexten/Sesto: white, white, white with deepest blue. Just a few words that best describe the coldest season of the year! But of course winter in the Sesto Dolomites has far more to offer than just a sparkling blanket of snow and deep blue winter sky. Winter in Ses-

to is an active time, a time to get out of doors. No matter whether you do it on the hunt for the perfect day on the slopes in the 3 Zinnen Dolomites ski resort, sledging with all the family, going back country skiing or on a relaxed winter hike through snowy forests. Winter in the mountains equals happiness! It's the time of year when adventures in nature seem more profound and the mountains even more imposing - but also when the slightest mishap can sometimes end up making things rather less than idyllic. But don't panic! There's no need to hide yourself away in the snug. We have sounded out the local winter sports pros and collected a few useful tips for enjoying the mountains safely.

7 **Planung**
Pianificazione
Planning

41 **Einkehr**
Punti di ristoro
Refreshments

13 **Fitness Check**
Condizioni fisiche
Fitness check

47 **Auf der Loipe**
Tracciati per fondisti
Cross-country skiing

19 **Ausrüstung**
Attrezzatura
Equipment

53 **Winterhacks**
Dritte e consigli
Useful hacks

27 **Respekt**
Rispetto
Respect

59 **Gewusst wie**
Ecco il trucco
The inside track

36 **Schneefall**
Nevicate
Snowfall



07

PLANUNG
PIANIFICAZIONE
PLANNING

Planung

Wandern im Winter? Eine gute Idee! Allerdings unterscheidet sich die Planung einer winterlichen Bergtour wesentlich von der Sommer-Variante: Besonders wichtig ist jetzt, neben der Wetterlage auch die Schneelage und die aktuelle Beschaffenheit der Wege zu checken. Beides kann sich täglich ändern und nicht alle Wanderwege sind immer passierbar. Auch die zeitliche Planung ist eine andere, als in den warmen Monaten. Im Schnee kommt man wesentlich langsamer voran und die Tage sind kürzer. Eine weitere Gefahr, die nicht unterschätzt werden sollte, sind Lawinenabgänge. Hier kommt es darauf an, den täglichen Lawinenbericht zu lesen und auch richtig zu interpretieren. Bei wenig Erfahrung unbedingt einen Profi zu Rate ziehen! Die Alpenschule Sexten Drei Zinnen und die Skischule Sextner Dolomiten bieten geführte Wintertouren an.

- - -

Pianificazione

Camminare in montagna d'inverno? Ottima idea! Tenete presente però che la pianificazione di un'escursione invernale è ben diversa da quella estiva: accanto alle previsioni del tempo bisogna consultare il bollettino neve e informarsi sulle condizioni attuali dei sentieri. Entrambi possono variare di giorno in giorno e non tutti i sentieri sono sempre praticabili. Anche in merito ai tempi, l'escursione invernale va pianificata in modo diverso rispetto a quella estiva. Camminando sulla neve si avanza più lentamente e le giornate sono più corte. Un altro rischio che non va assolutamente sottovalutato è il pericolo valanghe. È importante consultare il bollettino valanghe aggiornato interpretandolo correttamente. In caso di poca esperienza è sempre meglio affidarsi al consiglio di un esperto. La Scuola D'Alpinismo Sesto Tre Cime e la Scuola di Sci Dolomiti di Sesto offrono tour invernali guidati.

- - -

Planning

Hiking in winter? Great idea! But planning a trip into the mountains in winter is quite different from planning one in summer. At this time of year it is especially important not only to check the weather forecast, but also the snow conditions and the current condition of the paths. Both can change daily and not all hiking trails are passable all of the time. Planning your schedule is different to in the warmer months too. Progress is much slower in snow and the days are shorter. Another hazard that should not be underestimated is avalanches. In this case it is important to read the daily avalanche report and interpret it correctly. If you do not have very much experience, then it is essential to ask the advice of a pro! The Alpinschule Sexten Drei Zinnen and the Ski School Sextner Dolomiten offer guided winter tours.





13

FITNESS CHECK
CONDIZIONI FISICHE
FITNESS CHECK

Fitness Check

Eine Bergtour ist kein Stadtbummel. Das gilt einmal mehr in den Dolomiten – und noch einmal mehr für Dolomitentouren im Winter! Im Schnee ist jede Wanderung – egal ob zu Fuß, mit Ski oder Schneeschuhen – gleich doppelt anstrengend und eisige oder tief verschneite Wege erfordern nicht nur die richtige Ausrüstung, sondern auch einen besonders sicheren Tritt. Zwischen sonnigen und schattigen Tourenabschnitten gibt es oft große Temperaturunterschiede und die kalte Winterluft erschwert das Atmen. Deshalb sollte man sich vor und während jeder Tour die grundlegende Frage stellen: wie fühle ich mich? Und im Zweifelsfall: einfach umdrehen! Die Sextner Dolomiten wird es noch eine Weile geben...

- - -

Condizioni fisiche

Un'escursione in montagna non è una passeg-

giata in centro. Tanto più se ci si trova sulle Dolomiti – e a maggior ragione se la stagione è quella invernale. Sulla neve ogni escursione – a piedi, con gli sci o con le ciaspole – richiede il doppio dello sforzo, e per camminare su sentieri ghiacciati o sommersi dalla neve occorre non solo munirsi dell'attrezzatura giusta, ma bisogna anche avere un passo molto sicuro. Tra passaggi soleggiati e tratti all'ombra le temperature possono variare anche di molto. Per di più, la fredda aria invernale rende più difficoltosa la respirazione. Per questo motivo prima e durante ogni tour è essenziale porsi una domanda di base: come mi sento? E nel dubbio: meglio girare sui tacchi. Tanto le Dolomiti di Sesto non scappano mica...

- - -

Fitness Check

A mountain hike is no walk in the park. All the more so in the Dolomites - and more still

when it comes to tours in the Dolomites in winter! Every hike - be it on foot, skis or snowshoes - is twice as much hard work in the snow, and icy trails or paths covered in deep snow require not only the right equipment but also a certain amount of sure-footedness. Between sunny and shady sections of the route there are often large differences in temperature and the cold winter air makes breathing more difficult. For this reason, both before and during every hike you should ask yourself the question: how do I feel? And in case of doubt: simply turn back! The Sesto Dolomites will still be here another time...



Ausrüstung

Das Um und Auf am Berg: die richtige Ausrüstung! Feste, winteraugliche Bergschuhe und Grödel (Spikes) sind ein Muss für jeden Winterwanderer. Achtung: auch Schuhe haben ein Ablaufdatum und sollten nach einigen Jahren nicht mehr benutzt werden – das gilt übrigens auch, wenn sie die meiste Zeit davon im Schrank verbracht haben. Zudem gilt: Ausrüstung ist nicht gleich Ausrüstung! Hier ist neben der Qualität auch ein gesundes Maß und Ziel entscheidend. Konkret: für Wanderungen auf geräumten Winterwegen, sind keine Schneeschuhe nötig – ganz im Gegenteil, sie erschweren nur das Laufen. Wer hingegen eine Schneeschuhtour (also durch wirklichen Tiefschnee) plant, sollte sich neben hohen Wanderstiefeln und Schneeschuhen, auch passende Stöcke, Gamaschen und eine LVS-Ausrüstung (Lawinenschütteten-Suchausrüstung) zulegen. Ein Helm und geeignetes Schuhwerk mit guter

Profilsohle sind auch der beste Garant für sicheren Rodelspaß. Bekleidungstechnisch hat sich beim Winterwandern der zeitlose Lagen-Look mit mehreren Kleidungsschichten bewährt. Trockene Wechselwäsche, Handschuhe und Mütze sollten immer im Rucksack sein. Und sonst noch? Wie auch im Sommer: eine Kleinigkeit zum Essen, (warme) Getränke, ein Beutel für den Müll – und ja: Sonnencreme nicht vergessen! Die Wintersonne am Berg ist nicht zu unterschätzen.

Attrezzatura

Requisito fondamentale di ogni tour in montagna: l'attrezzatura giusta! Scarpe da montagna solide, adatte alla stagione, e ramponcini sono indispensabili per chi cammina sulla neve. E attenzione: anche le scarpe hanno una data di scadenza e non andrebbero usate più di qualche anno – ciò vale anche se la maggior parte del tempo sono rimaste nell'armadio. E

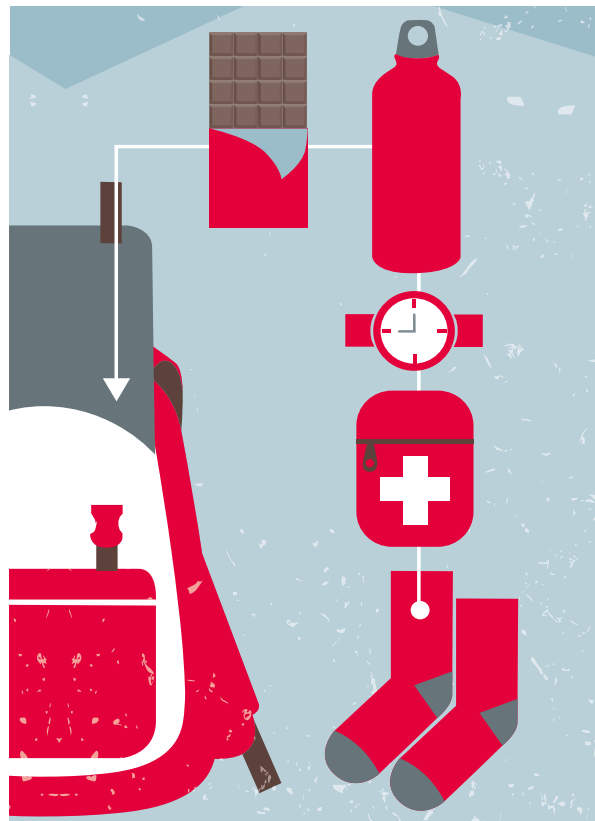
poi sappiate che c'è attrezzatura e attrezzatura. Accanto alla qualità, la scelta dovrebbe basarsi sul buonsenso e sulla meta dei vostri tour. In altre parole: se camminate su sentieri sgombri da neve non occorrono racchette da neve – tutt'al contrario, renderebbero la camminata più faticosa. Se invece pianificate una camminata atletica nella neve profonda, allora dovrete munirvi di stivali e racchette da neve oltre che di bastoncini, ghette impermeabili e di un dispositivo ARTVA (apparecchio di ricerca in valanga). Il casco e scarpe solide con un buon profilo sono indispensabili anche per chi si lancia in una discesa a valle con lo slittino. Per quanto riguarda l'abbigliamento, è sempre consigliabile vestirsi a cipolla ovvero indossando più strati di indumenti. Nello zaino non devono mancare indumenti di ricambio, guanti e un berretto. E poi? Quello che vi portate dietro anche in estate: qualche spuntino, bevande (calde), un sacchetto per i rifiuti e – certo – la

crema solare. Mai sottovalutare il sole invernale in alta montagna!

Equipment

The essentials on the mountain: the right equipment! Sturdy mountain boots that are suitable for the winter and spikes are a must for every winter hiker. Note: even shoes and boots have an expiry date and should no longer be used after a few years - incidentally, this also applies even if they have spent most of the time in your shoe rack. Plus, you should also remember that not all equipment is equal. In addition to good quality, the right amount of the right equipment for what you are doing is essential. Specifically, for hikes on cleared winter trails, snowshoes are not necessary. On the contrary, they would make it harder for you to walk. On the other hand, if you are planning to go snowshoeing (in other words hiking through really deep snow) then in addition to

high walking boots and snowshoes, you should also take the right walking sticks, gaiters and an avalanche transceiver with you. A helmet and suitable boots with a good tread will also help ensure that you can enjoy sledging safely. In terms of clothing, when winter hiking, the timeless layered look with several layers of clothing has proven its worth time and again. A set of dry clothes, gloves and a hat should always be in your rucksack. And anything else? Like in summer, a little bite to eat, (hot) drinks, a bag for your litter - and, of course, don't forget the sun cream! The winter sun in the mountains should not be underestimated.





27

RESPEKT
RISPETTO
RESPECT

Respekt & Track Tolerance

Es gibt viele Möglichkeiten und noch mehr Wege, die winterliche Bergwelt zu erleben und zu genießen. Ein ausgeklügeltes Streckensystem bringt Ordnung in das Wuseln am Berg und sorgt dafür, dass sich Wintersportler nicht laufend in die Quere kommen oder gar kollidieren. Deshalb ist es umso wichtiger, dass Wanderer, Langläufer, Skifahrer und Rodler auf den für ihre Sportart reservierten Wegen bleiben. Das gilt insbesondere für Langlaufloipen, die – ganz egal wie einladend – nicht von Fußgängern genutzt werden dürfen. Stichwort: Fairness! Langläufer zahlen eine Loipenmaut und haben deshalb auch das Recht auf freie Fahrt und intakte Pisten. In den meisten Fällen laufen aber ohnehin parallel zu den Loipen eigene Spazier- und Wanderwege. Also: Augen auf! Auch Schneeschuhwanderer und Tourengerher sollten in den bereits begangenen Spuren bleiben. Hier geht es nicht nur um Sicherheit, sondern

auch um Rücksicht auf die Winterruhe der Tierwelt. Thema Umweltschutz: Auch wenn man sich bei Minusgraden nach einem gut geheizten Wagen sehnt, so sollte man den Motor bei längerem Stopp dennoch nicht laufen lassen (p.s. Öffis sind immer schön vorgewärmt:-)). Last but not least gilt auch im Winter: den eigenen Müll und die Hinterlassenschaften der Vierbeiner ordnungsgemäß entsorgen und Hunde bitte an der Leine führen.

Rispetto & Track Tolerance

Esistono tanti modi e ancora più sentieri per esplorare e godersi l'affascinante mondo alpino invernale. Una rete di sentieri perfettamente tracciata e opportunamente segnalata fa sì che le vie degli sportivi invernali non si incrocino continuamente evitando confusioni o collisioni. È importante, dunque, che gli escursionisti, gli sciatori e gli slittatori rimangano sui sentieri a

loro riservati. Ciò vale in particolar modo per i tracciati dedicati allo sci di fondo, i quali – seppur invitanti – non devono essere usati dagli escursionisti. La regola d'oro è “rispetto e correttezza”. I fondisti pagano un biglietto per accedere alle piste e, giustamente, pretendono piste libere e intatte. Nella maggior parte dei casi le piste da fondo sono comunque affiancate da sentieri praticabili dagli escursionisti. Quindi: occhio a dove mettete i piedi! Anche gli escursionisti con racchette da neve e gli scialpinisti devono rimanere sui tracciati segnati. In questo caso, oltre al fattore sicurezza, si tratta di rispettare il riposo invernale della fauna alpina. Rispetto è la parola d'ordine anche quando si parla di ambiente: è sicuramente comprensibile che in presenza di temperature sotto lo zero si abbia voglia di sostare in una macchina ben riscaldata, ma durante le soste più lunghe è buona educazione spegnere il motore (n.b. mezzi pubblici sono sempre riscaldati :-)). E infine stessa regola di

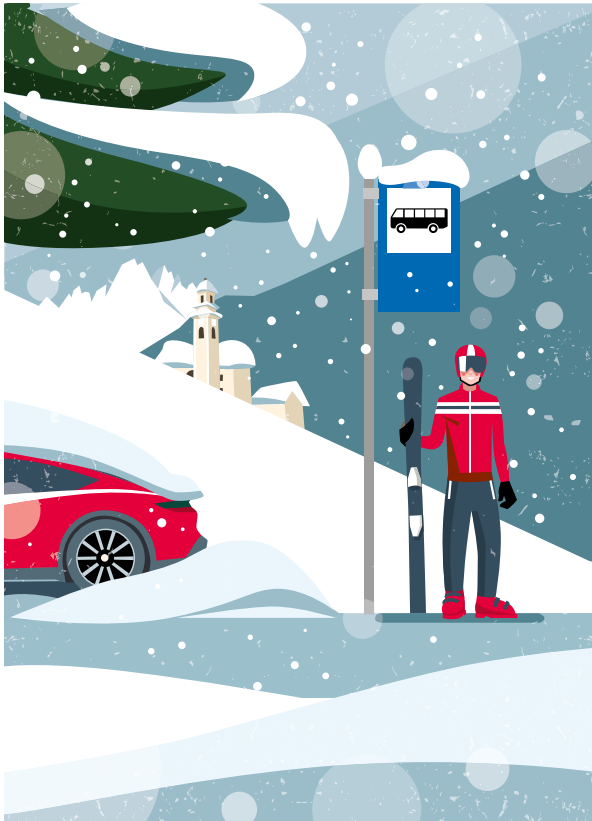
sempre anche per l'inverno: smaltite in modo corretto i vostri rifiuti e le deiezioni del vostro amico a quattro zampe e ricordatevi sempre che i cani vanno tenuti al guinzaglio.

Respect & Track Tolerance

There are plenty of possibilities and even more ways to experience and enjoy the mountains in winter. A well thought-out network of routes gives structure to the comings and goings on the mountain and ensures that winter sports lovers are not constantly getting in one another's way or even colliding. For this reason it is all the more important that hikers, cross-country skiers, alpine skiers and sledgers remain on the tracks and trails reserved for their particular sport. This applies especially to cross-country skiing tracks, which - no matter how inviting - must not be used by pedestrians. Fairness is the key here! Cross-country skiers pay a fee

to use the tracks and therefore are entitled to a clear run and intact slopes. In the majority of cases, however, dedicated walkways and hiking trails run parallel to the cross-country tracks anyway. So, keep your eyes open! Snowshoers and back-country skiers should also keep to the already beaten tracks. In this case, it's not only a matter of safety, but also of consideration for hibernating animals. On the topic of environmental protection: even though in freezing temperatures you might be longing for a nice, warm car, you should nevertheless not leave your motor running if you stop the car for a while (n.b. public transports are always well heated :-)). Last but not least, the same applies in winter as it does in summer: properly dispose of your own litter and dog pooh and please keep your dog on a lead.





35

SCHNEEFALL
NEVICATE
SNOWFALL

Schneefall

Es gibt nichts Schöneres, als ein watteweich verschneiter Wintermorgen. Idylle pur! In diesen besonderen Momenten wird es sogar dem überzeugten Wintermuffel warm ums Herz. Und Freunde der kalten Jahreszeit kennen jetzt sowieso kein Halten mehr. Verständlich, aber trotz aller Schönheit, birgt Neuschnee auch die eine oder andere Gefahr: Straßen, Pisten, Loipen und Wanderwege sind bei Schneefall nicht umgehend wieder in gewohnt perfektem Zustand – auch wenn die vielen fleißigen Helfer alles daransetzen, die Wege schnellstmöglich wieder zu öffnen und die Pisten zu präparieren. Nicht vergessen: bei Neuschnee steigt auch die Lawinengefahr am Berg! Und auch das Autofahren auf (noch) ungeräumten Straßen will gelernt sein. Die ideale Gelegenheit also, dem Wagen mal eine Pause zu gönnen und die weiße Winterwelt zu Fuß oder mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zu erkunden. Und bevor Sie jetzt

einen logistischen Masterplan austüfteln: Die Skiausrüstung kann ganz bequem vor Ort ausgeliehen und das persönliche Equipment in den Depots direkt an den Pisten zwischengelagert werden.

- - -

Nevicate

Cosa c'è di più bello che svegliarsi al cospetto di un paesaggio ammantato di neve? Il ritratto dell'idillio perfetto. Impossibile sottrarsi al fascino di questi momenti così speciali. E altrettanto impossibile resistere all'impulso di uscire all'istante per partire alla conquista. Comprensibile, certo, ma nonostante la sua indubbia bellezza, la neve fresca cela sempre l'uno o l'altro pericolo: le strade, le piste, i sentieri e i tracciati per lo sci di fondo non sempre sono perfettamente agibili – anche se gli addetti ce la mettono tutta per preparare le piste e riaprire i sentieri in tempi rapidi. Non dimenticate: con la neve fresca aumenta anche il pericolo valan-

ghe in montagna. E anche guidare in macchina su strade non ancora sgombrere richiede una certa esperienza. L'occasione giusta, quindi, per concedere una pausa alla propria auto e partire alla scoperta del candido paesaggio a piedi o con i mezzi di trasporto pubblici. E prima di cimentarvi nell'organizzazione logistica, sappiate che l'attrezzatura sci la potete noleggiare comodamente sul posto, mentre per le vostre cose personali troverete a disposizione comodi depositi in prossimità delle piste.

- - -

Snowfall

There is nothing lovelier than waking up to a blanket of cotton wool-like snow on a winter's morning. Idyllic! Special moments like these even melt the hearts of winter grouches. And as for lovers of the colder time of year, there's no holding them back! Understandable, but despite its beauty, new snow also harbours a few

risks: roads, ski slopes, cross-country tracks and hiking trails will not immediately be in their usual perfect condition after a snowfall - even if the many hard-working helpers do everything possible to reopen the trails and prepare the slopes as soon as possible. And don't forget - new snow increases the risk of avalanche too! And there's also a certain skill involved in driving a car on (as yet) uncleared roads. So it's the ideal opportunity to give the car a rest and explore the white wintry world on foot or by public transport. And before you get to work on a logistical master plan: ski equipment can be hired locally, and your equipment can be left in the temporary storage facilities directly on the pistes.



41

EINKEHREN
PUNTI DI RISTORO
REFRESHMENTS

Einkehren

Was wär ein Skitag ohne Einkehrschwung? Oder eine Winterwanderung ohne zünftige Hüttengaudi? Eben! Eine heiße Schokolade, ein Stück Apfelstrudel, ein Tässchen Glühwein – das gehört mindestens genauso zum perfekten Wintermoment in Sexten, wie die weiß funkelnden Dolomitengipfel. Gut zu wissen: nicht jede Lieblingshütte vom letzten Sommerurlaub hat auch im Winter geöffnet. Bitte vorab informieren, um dann nicht mit Knödel-Heißhunger vor vernagelten Türen zu stehen. Mit ziemlicher Sicherheit geöffnet haben jedoch die Betriebe rund um die Skipisten oder entlang der gespurten Loipen (Ruhetage beachten!) – wo gerade in der Mittagszeit immer viel los ist. Hier sollte man ein wenig Geduld mitbringen und mögliche Wartezeiten bewusst nutzen, einfach mal durchatmen und das winterliche Panorama genießen. Es zahlt sich aus! Aus Respekt vor den Wirten, die ihr Bestes geben, um alle Gäste zu

versorgen, sollte man sich einige allgemeine Benimmregeln zu Herzen nehmen.

Punti di ristoro

Cosa sarebbe una giornata sugli sci senza la meritata sosta in baita? Un'escursione invernale senza ricompensa golosa nell'ambiente accogliente di un rifugio? Una bella cioccolata calda, una fetta di strudel, una tazza fumante di vin brûlé non possono certo mancare in una giornata perfetta sulla neve a ridosso delle cime innevate delle Dolomiti. Buono a sapersi: non tutti i rifugi in cui solitamente si fa tappa in estate sono aperti anche in inverno. Quindi, è sempre meglio informarsi prima per evitare brutte sorprese dopo. Sono invece quasi certamente sempre aperti i locali a bordo pista o lungo i tracciati per lo sci di fondo – attenzione però ai giorni di riposo! -, ben frequentati soprattutto all'ora di pranzo. Armatevi di un po' di pazienza

e magari approfittate dell'attesa per respirare a pieni polmoni la sana aria fresca e godervi l'incanto del panorama. Ne vale decisamente la pena! E ricordatevi sempre di rispettare le regole basilari del bon ton – gli osti, che fanno del loro meglio per accontentare i loro ospiti, meritano il vostro rispetto.

- - -

Refreshments

What would a day's skiing be without a stop for refreshments? Or a winter's hike without some hearty après-ski fun? Exactly! A hot chocolate, a slice of apple strudel, a glass of mulled wine - as much a part of the perfect winter's day in Sesto as the sparkling white Dolomite summits. Useful information: not all of your favourite chalets from the summer holidays are still open in winter. So please check in advance so that you don't find yourself standing starving outside a boarded up chalet. You can, however,

be fairly sure that the establishments round the ski slopes or along the marked cross-country skiing tracks will be open (make sure you take a note of the days they are closed!) - and around midday especially there is always a lot going on. You will need to bring a little patience with you and make use of any time spent waiting to simply breathe in the winter air and enjoy the stunning views. It'll be well worthwhile! Out of respect for the landlords, who do their best to make sure everyone is fed and watered, please bear the few general rules of good behaviour in mind.



47

AUF DER LOIPE
TRACCIATI PER FONDISTI
CROSS-COUNTRY SKIING

Auf der Loipe

Kaum eine Wintersportart vereint Bewegung, Entspannung und Naturerlebnis so umfassend und ganzheitlich, wie das Langlaufen. Der schneereiche Sextner Bergwinter bietet hierfür nicht nur beste Bedingungen, sondern auch ein stattliches Loipennetz, das für jede Könnerschaft und jedes Fitnesslevel etwas zu bieten hat. Zutritt zu den Loipen haben grundsätzlich nur Langläufer mit gültigem Ticket, für Fußgänger und Wanderer gibt es eigene geräumte Wege. Die Langlaufpisten können in der Regel bis 16:30 Uhr genutzt werden – dann fahren hier die richtig schweren Geräte auf und sorgen für perfekte Langlauf-Verhältnisse. Ausnahme von der Zeitregelung: Loipen, die ausdrücklich als Nachtloipen ausgewiesen sind. Eine weitere Ausnahme von der Regel ist die Sextner Höhenloipe, die von Wanderern und Langläufern gemeinsam genutzt wird. Der beste Knigge-Tipp in diesem Fall: einfach ganz bewusst aufeinander Acht-

geben! Und noch etwas: Durch ihre besondere Panoramalage ist diese Strecke oft starkem Wind ausgesetzt. Die Folge: eisige Stellen und Verwehungen – bitte aufpassen!

Tracciati per fondisti

Lo sci di fondo: difficile trovare un altro sport invernale capace di unire svago, movimento nella natura e relax in modo altrettanto completo. Sesto, con i suoi inverni ricchi di neve, offre condizioni davvero ideali per la pratica di questa disciplina e mette a disposizione dei fondisti una rete di piste davvero notevole, con tracciati adatti a ogni livello, preferenza e abilità. Per accedere alle piste i fondisti devono munirsi di un apposito biglietto; per gli escursionisti sono previsti sentieri diversi, appositamente segnalati. Normalmente, le piste da fondo restano aperte fino alle ore 16:30 – poi entrano in scena i mezzi pesanti, che si apprestano a preparare i

tracciati. Sono invece escluse dalla limitazione temporale le piste notturne, segnalate come tali. Altra eccezione: la pista da fondo in quota di Sesto, accessibile sia con gli sci di fondo che a piedi. In questo caso il galateo suggerisce rispetto e attenzione reciproca. Inoltre, per via della sua particolare posizione panoramica, il tracciato è spesso esposto a un forte vento che può causare tratti ghiacciati e cumuli di neve. Quindi, fate attenzione!

Cross-country skiing

No other kind of winter sport combines exercise, relaxation and adventures in nature so comprehensively and in such an all-embracing manner as cross-country skiing. Winter in the snow-covered Sesto mountains provides not only the ideal conditions, but also an impressive network of tracks that have something to offer for every level of ability and fitness.

In principle, only cross-country skiers with a valid ticket have access to the tracks. Walkers and hikers have their own cleared trails. The cross-country skiing slopes can generally be used until 4.30 pm - then it's time for the heavy equipment to get to work preparing the tracks for the following day. There are some exceptions to the time rule, such as cross-country tracks that are expressly designed for night-time skiing. Another exception to the rule is Sesto's high altitude cross-country skiing track, which can be used by both hikers and skiers together. The best etiquette tip in this case is simply to look out for one another! And another thing: due to its especially panoramic location, this route is often subject to strong winds. This can result in icy sections and drifts - so please take care!



53

BERGWINTER-HACKS
PREZIOSE DRITTE E CONSIGLI
USEFUL HACKS FOR WINTER

Bergwinter für Fortgeschrittene

Ja, es gibt sie – die nützlichen Bergwinter-Hacks, die das Leben in Eis und Schnee nicht nur einfacher, sondern vor allem angenehmer machen! Überliefert, getestet und für gut empfunden: Skischuhe sind wesentlich angenehmer zu tragen, wenn sie über Nacht nicht im Autokofferraum, sondern an einem warmen Ort gelagert werden. So steht einem langen Skitag nichts im Weg. Autos, die nicht anspringen wollen, weil die Temperaturen weit unter dem Gefrierpunkt liegen? Sieht man im Sextner Winter immer wieder. Unbedingt an Frostschutz im Tank und – genauso wichtig: an wintertaugliches Scheibenwasser – denken! Das Streusalz der vereisten Straßen setzt sich nämlich allzu gerne als blickdichter Film an der Windschutzscheibe fest und trübt so die Panoramasicht. Apropos Durchblick: handelsübliches Spülmittel, mit einem weichen Tuch pur auf die Skibrille aufgetragen, verhindert lästiges Beschlagen. Und noch et-

was: auch wenn das eine oder andere Schnapsl den Magen wohligh wärmt, so ist Alkohol bei großer Kälte ein trügerischer Freund: der Körper kühlt mit Promille im Blut schneller aus.

Le dritte per godersi la stagione fredda

Meno male che esistono, le preziose dritte e i consigli da insider – tramandati, testati e collaudati - che rendono la vita su neve e ghiaccio non solo tanto più semplice, ma soprattutto tanto più confortevole. Qualche esempio? Se gli scarponi da sci, invece di lasciarli nel baule della macchina, durante la notte li depositate in un luogo caldo, l'indomani saranno molto più comodi da indossare. Le temperature sono scese di colpo e la macchina non parte? A Sesto nulla di strano. Ricordatevi sempre di mettere l'antigelo nel serbatoio del carburante e – altrettanto importante – di utilizzare un liquido tergitristalli adatto all'inverno. Infatti, il sale

antighiaccio abitualmente usato per snevare le strade tende a depositarsi sul parabrezza della macchina ostacolando la vista. E a proposito di vista: lo sapevate che gli occhiali da sci non si appannano più se con un panno applicate qualche goccia di un comune detergente lavapiatti? E fate attenzione: anche se l'uno o l'altro grappino scalda piacevolmente lo stomaco, bere alcol per combattere il freddo non funziona – anzi, l'alcol dilata i vasi sanguigni e il corpo si raffredda più velocemente.

Winter in the mountains for advanced users

Yes, they do exist - the useful hacks for winter in the mountains, which make life in ice and snow not only easier, but above all more pleasant! Tips that have been handed down, tried and tested, and found to be good! Ski boots are considerably more pleasant to wear if they

have been stored overnight in a warm place rather than in the boot of your car. This means that nothing can stand in the way a long day's skiing. Cars that don't want to start because the temperature is well below freezing? This happens all the time in Sesto in winter. It's vital to remember to protect the fuel in your car from freezing and - just as important - to use antifreeze in the windscreen washer bottle too! This is because the salt used on the roads is all too happy to form an opaque film on the windscreen, thus spoiling the panoramic views! And when it comes to the views, applying ordinary washing-up liquid to your ski goggles with a soft cloth will prevent annoying misting. And another thing: even if the odd schnapps or two makes your tummy feel nice and warm, when it's really cold booze is a treacherous friend, as with alcohol in your blood, your body cools down more quickly.



59

GEWUSST WIE
ECCO IL TRUCCO
THE INSIDE TRACK

Gewusst wie!

Viele nützliche Tipps rund um das winterliche Erlebnis Berg, einige gutgemeinte Ratschläge und ein paar Spielregeln in der Manteltasche, Schneestiefel geschnürt – und los geht's! Den Bergwinter erleben, wie die Locals. Mit knirschenden Schritten hinein in die tief verschneite Sextner Bergwelt. Auf schnittigen Kanten die morgendlich-jungfräuliche Piste hinuntersausen, dem weißen Gipfel entgegenstapfen und sich beim Einkehrschwung in den Skihütten verwöhnen lassen. Lust auf den Bergwinter in den Sextner Dolomiten? Dann nichts wie raus!

- - -

Ecco il trucco!

Consigli utili su come godersi l'inverno in montagna, semplici regole e qualche preziosa dritta in tasca, scarponi ai piedi ed ecco che si è pronti a mettersi in cammino. Pronti a godersi le montagne d'inverno da veri intenditori. Addentrandosi

passo dopo passo nel candido paesaggio alpino di Sesto. Sfrecciando su piste perfettamente battute. Incamminandosi alla volta di vette imbiancate di neve. Godendosi la calda ospitalità nei rifugi. Ne avete voglia anche voi? Allora gambe in spalla!

- - -

So now you know!

With plenty of useful tips for winter adventures in the mountains, a few handy pieces of advice and a couple of rules of the game in your jacket pocket, it's time to lace up your snow boots - and off you go! Experience winter in the mountains like the locals. Listen to the crunch beneath your feet as you head into the snowy Sesto mountains. Race down the virgin slopes on streamlined edges on a morning, tramp up to the white summits and enjoy some après-ski indulgence in the chalets. Does spending winter in the Sesto Dolomites sound good to you? Then what are you waiting for?

The logo for Sexten, featuring the word "Sexten" in a stylized, red, lowercase font with a white outline.The logo for 3 Zinnen Dolomites, featuring a stylized mountain range in shades of grey and blue above the text "3 ZINNEN" in red and "DOLOMITES" in blue.

Tourismusverein Sexten
Associazione Turistica Sesto
Dolomitenstrasse 45 Via Dolomiti
I-39030 Sexten - Sesto
Tel. +39 0474 710 310
www.sexten.it

112

NOTRUFNUMMER
NUMERO DI EMERGENZA
EMERGENCY NUMBER

